

## Worden we met z'n allen flexitariërs?

nieuws

Nu de vasten zich opnieuw aankondigt, krijgt ook de actie 'Dagen zonder vlees' terug weerklank. Een recordaantal mensen – 28.000 in totaal – schreven zich tot nu toe in om de komende 40 dagen zoveel mogelijk vlees van hun menu te bannen. Volgens De Morgen toont dit aan dat de perceptie over vegetarisme duidelijk veranderd is. “Tien jaar geleden was de vegetariër nog een wereldvreemde geitenwollensok. Vandaag pochen we dat we weinig vlees eten”, klinkt het. Of hoe flexitariërs de toekomst lijken te zijn.

17 FEBRUARI 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:29

Lees meer over:

consument



Nu de vasten zich opnieuw aankondigt, krijgt ook de actie 'Dagen zonder vlees' terug weerklank. Een recordaantal mensen – 28.000 in totaal – schreven zich tot nu toe in om de komende 40 dagen zoveel mogelijk vlees van hun menu te bannen. Volgens De Morgen toont dit aan dat de perceptie over vegetarisme duidelijk veranderd is. “Tien jaar geleden was de vegetariër nog een wereldvreemde geitenwollensok. Vandaag pochen we dat we weinig vlees eten”, klinkt het. Of hoe flexitariërs de toekomst lijken te zijn.

Afgelopen zomer berekende de federale overheidsdienst Economie dat elke Belg in 2013 elke week 962 gram vlees verorberde, of 50 kilo op jaarbasis. Dat is 13 procent minder dan in 2005. Voor rundvlees ging de consumptie in diezelfde periode met 22 procent achteruit. Ook het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) liet twee jaar geleden een onderzoek uitvoeren. Daaruit bleek dat één op tien Vlamingen minstens één keer per week vegetarisch eet, een stijging van 40 procent in vergelijking met 2011.

Volgens professor Wim Verbeke die aan de UGent onderzoek doet naar consumentengedrag in de voedingssector, zijn er verschillende verklaringen voor deze tendens. “Vlees doet denken aan eiwitten, spieren of fysieke kracht. Maar ons werk is minder fysiek geworden dus we hebben minder spierkracht nodig. En dus verliest vlees aan populariteit.” Verbeke meent dat ook schandalen als de hormonen- en dioxinecrisis en de gekkekoeienziekte een invloed gehad hebben op onze vleesconsumptie.

“Plots drong de vraag zich op: is ons vlees wel veilig en gezond? Op dat moment is het tij beginnen keren. De klassieke vegetariërs bekommerden zich toen vooral over dierenwelzijn, maar de voedselschandalen hebben de grote massa doen nadenken over hun voeding”, beweert de professor. Daarnaast is er nog de discussie over het verband tussen rood vlees en cardiovasculaire aandoeningen en het thema duurzaamheid waarbij vleesproductie als een belangrijke oorzaak van klimaatverandering wordt gezien. “Stilaan vindt iedereen wel een reden om zijn vleesconsumptie wat terug te schroeven”, aldus Verbeke.

Het aantal voltijdse vegetariërs is de afgelopen jaren niet echt toegenomen en schommelt tussen één en vijf procent. De grote verandering zit hem dus bij de grote groep die af en toe een maaltijd zonder vlees op tafel zet, de zogenaamde flexitariër. VLAM spreekt in dat kader over de flexivoor. Of zoals ze het zelf omschrijven: “de bewuste consument die rekening houdt met milieueffecten en diervriendelijke productie.” Ook KVLV heeft twee jaar geleden bij de oprissing van het iconische 'Ons Kookboek' voor het eerst een apart veggiehoofdstuk voorzien.

De vraag die zich vervolgens stelt, is of deze flexitariër valt te bestempelen als een modegrill of dat het een niet om te keren verandering is in onze maatschappij. “Vlees is op zijn retour”, is Verbeke formeel. “Midden jaren ’90 was de carnivoorcultuur op zijn hoogtepunt. Die tijd komt niet meer terug. De laatste 20 jaar is de vleesconsumptie consequent gedaald.” Sommigen merken op dat het tegenwoordig aan overtuigde carnivoren is om zich te verantwoorden, een rol die voordien was weggelegd voor de vegetariërs. Maar Verbeke wil het zo scherp nog niet stellen.

**Bron:** De Morgen

**Beeld:** EVA

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)